

# 2月給食だより



令和7年1月31日  
練馬区立豊第二小学校  
校長 坪倉 一雄  
栄養士 外岡 美子

1年で最も寒い時期を迎えています。体を内側から温め寒さに負けない体をつくるためには、やはり食べる事がとても大切です。熱は主に筋肉でつくられているため、たんぱく質をしっかりとりたいものです。また血流を調整するビタミンE、鉄、マグネシウムなども積極的にとりたい成分です。体を温めると免疫機能も活発になります。寒さと感染症のシーズンも、食べ物の力を理解&利用して、元気にすごしましょう。

## ★ 小さな豆から大きな健康 ~給食のお豆たち~ ★

今年は2月2日が節分です。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。給食では大豆の他にもいろいろな豆を使っています。よく使っている豆について紹介します。

### ●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれています。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。

### ●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。

### ●ひよこ豆

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。スペイン語での呼び名はガンバンゾーといひます。

### ●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつきました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

豆には栄養がたっぷり！豆に多いタンパク質は体をつくるものになります。カルシウムやマグネシウムは丈夫な骨をつくります。ビタミンE、ビタミンB1、食物繊維など様々な栄養素も含まれています。



## 6年生のリクエストメニュー

6年生にリクエスト給食のアンケートを行いました。2月3月の献立にはリクエストの上位にあがったメニューを取り入れます。楽しみにしててくださいね(^\_-)-☆

### リクエストメニュー ベスト3

主食 揚げパン(ココア)、ジャージャー麺、ラーメン  
おかず パリパリサラダ、ジャンボきょうざ、さかな  
デザート サイダーポンチ、フルーツポンチ、スイートポテト  
その他にもこんなメニューがあがりました  
カレーライス、わかめごはん、うどん、ジャーマンポテト、  
はるさめスープ、やさいチップス、シチュー、肉じゃが、  
冷凍みかん、りんご、みかん、ケーキ

### 給食の食材の産地 実績(1月~)

たまねぎ(北海道) ジャがいも(北海道)  
にんじん(千葉) にんにく(青森) もやし(栃木)  
ねぎ(練馬 青森) しょうが(高知) ゆず(練馬)  
金時にんじん(香川) きゅうり(高知 宮崎)  
セロリー(静岡) さといも(愛媛) えのき(新潟)  
キャベツ(練馬) だいこん(練馬) かぶ(千葉)  
小松菜(東京) 赤パプリカ(茨城) トマト(千葉)  
チンゲンサイ(茨城)  
みかん(静岡) ぼんかん(熊本)  
  
ぶり(長崎) くじら(和歌山 北海道)  
  
鶏肉(宮崎、鳥取) 豚肉(茨城)  
鶏卵(栃木)  
米(秋田、岩手)



★令和7年度にむけての「アレルギー疾患問診表」の御記入、ありがとうございました。  
アレルギーは成長にともない状況も変わってきます。2月中に、次年度にむけての面談を始めますので、対象の方は、よろしく願いいたします。